DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ"

Rok III. Nr. 12.

Ćwiczenia rytmicznie powtarzalne.

(Dokończenie).

ĆWICZENIA TUŁOWIA.

Rytmicznie powtarzalne ćwiczenia tułowia służą nietylko jako przygotowanie do ćwiczeń statycznych lecz mają za zadanie wyrobienie giętkości i wytrwałości oraz prostowanie krzywizny kręgosłupa. Należy je zatem stosować nietylko w ćwiczeniach wstępnych, ale zarówno we właściwych jak i końcowych, przeplatając ćwiczeniami ramion i nóg.

ĆWICZENIA MIĘŚNI BRZUSZNYCH.

1. *W leżeniu tyłem.*
   a) Rytmiczne przyciąganie jednej nogi.
   b) Rytmiczne przyciąganie obu nóg.
   c) Rytmiczne przyciąganie nóg z pomocą rąk.
   d) Rytmiczne przyciąganie nóg za pomocą ugniatania przez współćwiczących.

Rozkaz:

Rytmiczne przyciąganie kolana — Ćwicz!

lub:

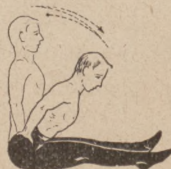
Rytmiczne ugniatanie kolana — ćwicz!



Rytmiczne przyciąganie kolana.



Rytmiczne ugniatanie kolana przez współćwiczącego



Rytmiczne skłony wprzód.

2. *W siadzie.*
   a) Rytmiczne skłony w przód o nogach ugiętych.
   b) Jak pod a) tylko o nogach prostych.
   c) Rytmiczne skłony w przód w siadzie klęcznym. Z rękami na biodrach, na karku lub z ramionami w górę.

Rozkaz:

Rytmiczne skłony w przód — ćwicz!

3. *W postawie.*
   a) W postawie jednonóż, przyciąganie kolana z pomocą rąk.
   b) W postawie rozkrocznej, rytmiczne skłony w dół.
   c) W postawie wykrocznej lub zakrocznej, rytmiczne skłony w dół.
   d) W postawie klęcznej i siadzie klęcznym, rytmiczne skłony w dół.

Z ramionami w dół z rękami na biodrach, na karku lub z ramionami w górę.

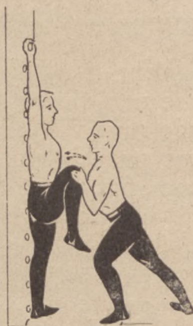
Rozkaz:
Rytmiczne skłony w przód (w dół) — ćwicz!



Przyciąganie kolana.



Skłony w dół.



Ugniatanie kolana przez współćwicz.



Unoszenie kolan.

4. *W zwieszeniu.*
   a) W zwieszeniu postawnem, rytmiczne przyciąganie kolana lub unoszenie nóg.
   b) W postawie zwieszonej.
   c) W zwieszeniu wolnem. Samodzielnie lub z pomocą współćwiczących.

Rozkaz:
Rytmiczne unoszenie kolan — ćwicz!

ĆWICZENIA MIĘŚNI BOCZNYCH.

1. *Skłony tułowia w bok.*
   a) W siadzie na ziemi lub przyrządzie.
   b) W siadzie klęcznym.
   c) W klęczce.
   d) W postawie rozkrocznej.
   e) W postawie wykrocznej lub zakrocznej.

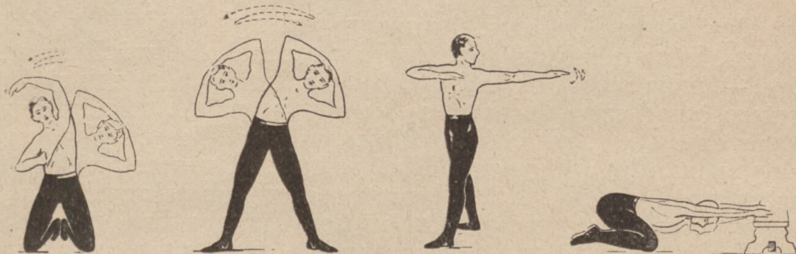
Z ramionami w dół z rękami na biodrach, na karku lub z ramionami w górę.

Rozkaz:

Rytmiczne skłony w bok — ćwicz!

lub:

Rytmiczne skłony w bok naprzemian — ćwicz!



Rytmiczne jednostronne skłony w bok. Rytmiczne naprzemianstronne skłony w bok. Rytmiczne skręty tułowia z odrzucaniem ramion w bok. Rytmiczne skłony w dół z oparciem rąk.

2. *Skręty tułowia w bok.*
   a) W siadzie na ziemi lub przyrządzie.
   b) W siadzie klęcznym.
   c) W klęczce.
   d) W podporze klęcznym, leżąc przodem lub bokiem.
   e) W postawie rozkrocznej.
   f) W postawie wykrocznej lub zakrocznej.

Rozkaz:

Rytmiczne skręty tułowia w lewo (w prawo) — ćwicz!

lub:

Rytmiczne skręty tułowia z wymachem ramion — ćwicz!

ĆWICZENIA MIĘŚNI PLECÓW.

a) W siadzie na ziemi lub przyrządzie.
b) W siadzie klęcznym.
c) W klęczce.

d) W przysiadzie.
e) W postawie rozkrocznej.
f) W postawie wykrocznej lub zakrocznej.
g) W postawie zasadniczej.
Samodzielnie lub z pomocą współćwiczących.

Rozkaz:

Rytmiczne skłony w przód -- ćwicz!

lub:

Rytmiczne wgniatanie — ćwicz!

Fazanowicz.

Przed sezonem zimowym.

Oprócz desek, niemniej ważnym jest wybór odpowiednich wiązań. Istnieje ich cały szereg, lecz zasadniczo dwóch rodzajów — metalowe i rzemienne. Wiązania rzemienne mają tą wyższość nad sztywnemi, że są lżejsze, łatwiejsze do naprawy, a przedewszystkiem „subtelniejsze". Wymagają jednak specjalnych butów narciarskich. Klasycznym ich przedstawicielem jest uprząż Huitfelda, składająca się z szczęk metalowych t. zw. baków i trzech rzemieni. Przy wyborze trzeba baczyć na to, by rzemień główny, przewleczony przez deskę między bakami i obchwytujący but, był bardzo mocny. Powinien być uszyty z dwóch różnych gatunków skór, surowej i natłuszczonej. Podobnie należy zwrócić uwagę na baki, podstawowe części każdego wiązania rzemiennego. Ten pozornie ordynarny kawałek żelaza, powinien być wykonany z bardzo twardego materjału, przyczem baki powinny być o ile możliwe jaknajlżejsze. Zaletą więźby Huitfelda jest szybkość nakładania i zdejmowania nart oraz łatwość reparacji.

Więźba długorzemienna (Langriemenbindung) pod tym względem jeszcze lepsza, lecz kłopotliwa przy wiązaniu.

Wiązanie Bergendala — bezrzemienne mało używane, wymaga bardzo solidnego trzewika narc., o który u nas jeszcze na razie trudno.

Wśród sztywnych wiązań, na pierwszem miejscu należy postawić wiązanie Bilgeri. Przy wyborze zwrócić należy uwagę na drobny, lecz ważny szczegół: typ, w którym tylny rzemień przechodzi przez dwa otwory, wybite w napiętku jest niepraktyczny (noga wyskakuje) — powinno być na napiętku przymocowane specjalne uszko.

Z innych metalowych wiązań — „Lilienfeldy" Zdarskiego są za ciężkie i zbyt kaleczą deskę, dziś już nie używane.

Reasumując: jeśli się nie ma specjalnych narciarskich butów, jeśli narty mają służyć do nauki i dla kilku osób, jeśli się wreszcie ma zamiar uprawiać jedynie turystyczne narciarstwo — można ewentualnie kupić wiązanie Bilgeri. We wszystkich innych wypadkach — rzemienne i to Huitfelda.

Bez względu na rodzaj i typ wiązania, konieczne są jeszcze t. zw. podkładki, utrudniające lepienie się śniegu pod wiązaniem. Najpraktyczniejsze z wielu są blachy aluminjowe albo paski bardzo cienkiego linoleum, względnie podkładki gumowe.

Jeszcze kijki.

Do jazdy powszechnie dziś przyjętą szkołą norweską, używa się dwóch kijków, długich 130—140 cm., zaopatrzonych w talerzyki i okucia 5 cm. Z materjałów polecić należy krajową leszczynę, oraz trzcinę pieprzową. Kijki jesionowe albo są grube, a przez to ciężkie, albo cienkie, wtedy bardzo łamliwe. Rozpowszechnione kijki bambusowe łatwo pękają. Talerzyki najlepsze są trzcinowe lub aluminjowe, te jednak trudniejsze do reparacji.

Wielkość kółek zależna jest od tego, jaki rodzaj narciarstwa chcemy uprawiać. Do jazdy wysokogórskiej lepiej nadają się małe kółka (około 14 cm. średnicy), do jazdy czysto sportowej większe — do 22 cm. W celu pewniejszego trzymania, kijki zaopatrzone są w mocne rzemienne pętle.

Prócz dobrych nart, dobrych więźb, niemniej ważne są dobre buty. Do więźb rzemiennych, jak się wspomniało, konieczne są specjalne buty narciarskie, które muszą odpowiadać następującym wymaganiom: być nieprzemakalnemi, wygodnemi i równo mają narty prowadzić.

But narciarski, zrobiony z mocnej, grubej skóry wołowej, dobrze zatłuszczonej, zaopatrzony być musi w długi, charakterystyczny nos, aby rzemień, łączący baki, nie uciskał palców. Do cholewki przyszyty jest z obu stron język zrobiony z miękkiej skóry, zabezpieczający but od przemoczenia z góry. Podeszwa, wykonana z podwójnej skóry, musi być szyta, nigdy zaś szpilkowana, pozatem w celu dobrego związania buta z więźbą, obcas winien posiadać rowek, zapobiegający spadaniu rzemienia głównego więźby. Trzewik narciarski przymierzać należy w trzech parach grubych, wełnianych skarpetek, i noga powinna się czuć w bucie zupełnie wygodnie. But zbyt ciasny, tamuje obieg krwi, trze i uciska nogę, przez co powoduje różne obrażenia lub odmrożenia stopy i palców. Cholewka buta, u góry obszyta jest 10—12 mm. szerokości paskiem sukna, aby wierzch cholewki lepiej obciskał nogę.

But narciarski pod warunkiem troskliwej konserwacji może pełnić służbę przez parę lat. Konserwujemy wierzch buta olejami roślinnemi lub zwierzęcemi (Collonil, Słoń, Mars, tran

rybi itp.). Oleje mineralne zawierają szkodliwe sole, przez co niszczą prędko skórę. Podeszwę napuszczamy gorącym pokostem lub też specjalnym preparatem waseliny z parafiną.

Ubranie narciarza musi być ciepłe, lekkie, dobrze zabezpieczać od wiatru, śniegu, nie tamując ruchów.

Winno się składać z długich spodni norweskich, luźnie spadających, zwężających się w kostce, gdzie łączą się zapomocą krótkich owijaczy z butem, tworząc jedną całość nieprzepuszczalną dla śniegu. Modne kolorowe skarpetki wełniane nabijają się śniegiem i stanowią doskonały środek dla zmoczenia wnętrza buta.

Materjały na ubranie muszą być mocne i gładkie, najlepsze jest sukno, kowerkot itp., tkaniny włóczkowe, jak swetry oblepiają się śniegiem i nie chronią od wiatru.

Na głowę nakładamy czapki typu norweskiego lub berety. W celu ochrony oczu od blasku słonecznego, nosimy żółte okulary. Na ręce nakładamy zwykłe, ciepłe rękawiczki wełniane, na te zaś długie, do łokci brezentowe o jednym palcu.

Płeć piękna używa stroju męskiego. Ubranie narciarskie powinno być estetyczne, stąd kolory dobieramy według swego gustu np. kolory szalików itd., jedne tylko spodnie i czapka zachowują swą konwencjonalną granatową barwę.

Posiadanie wszystkich, powyżej wymienionych rzeczy jest pożądane, lecz nie konieczne. Najważniejszą rzeczą dla początkującego są narty i buty, a po przekonaniu się o wartości narciarstwa, można będzie resztę przez dwa, trzy sezony skompletować. Należy dbać przedewszystkiem o wygodę i celowość i kupować rzeczy naprawdę dobre, oraz pamiętać, że piękno narciarstwa nie leży w kolorowym szaliku.

Skończyliśmy szczegółową analizę sprzętu i ubrania.

Wiemy już, jakie kupić narty, buty i t. d.

Pozostaje jeszcze kwestja, za co kupić. Tutaj mimochodem zwrócę uwagę, jak bardzo mało słowo „narty różni się od słów „na raty“.

Rudolf Bujak.

Zawody związkowe sokolstwa polskiego w 1929 r.

ZAWODY GIMNASTYCZNE DLA DRUHEN.

Zawody gimnastyczne dzielą się na zawody zastępów i jednostek.

A. Stopnia niższego.

B. O pierwszeństwo Związku.

Dla zastępów stopnia niższego i jednostek obowiązują następujące ćwiczenia.

1. Ćwiczenia wolne.
2. Ćwiczenia na poręczach, na drabinie poziomej.
3. Bieg 60 m.
4. Skok w dal z rozbiegu.
5. Rzut piłką uszatą 1 kg.

Dla zastępów i jednostek o pierwszeństwo Związku obowiązują następujące ćwiczenia:

1. Ćwiczenia wolne.
2. Ćwiczenia na poręczach, na drabinie, na równoważni.
3. Bieg 100 m.
4. Skok w dal z rozbiegu.
5. Skok rozkroczny przez konia wzdłuż (wys. konia 110 cm.)
6. Rzut piłką uszatą 1 kg.

Warunki zgłoszenia obowiązują te same, jak w zawodach druhów, zobacz D. T. Nr. 8 — 9 str. 106.

ĆWICZENIA ZAWODNICZE.

Poręcze (jedna żerdź opuszczona).

1. Z boku poręczy, dochwyt za wyższą żerdź, wyskok do zwieszenia leżąc przodem, nogi oparte na niższej żerdzi — oparcie lewej stopy na żerdzi — odbiciem wymyk przodem do podporu przodem na wyższej żerdzi — opust w przód, chwyt prawą ręką za niższą żerdź, lewą przechwyt w podchwyt — zawrotka w prawo do zeskoku, lewym bokiem do poręczy.

2. To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Drabina pozioma.

Z boku drabiny wyskok do zwieszenia na szczeblach, prawą ręką chwyt odwrócony, jednocześnie nogami zamach w przód — wywijanie, a po trzykrotnem zamachu w przód, półobrotu w prawo na prawej ręce, puszczeniem lewej i dochwyt po obrocie lewą ręką za szczebel, chwyt odwrócony, wywijanie, po trzykrotnem zamachu w przód, półobrotu na lewej ręce, puszczeniem prawej i dochwyt po obrocie prawą ręką — po dwukrotnym zamachu w przód, zeskok w tył do półprzysiadu, ramiona w bok.

Równoważnia (130 cm. wysoko).

Z boku równoważni, podchwyt — wymyk przodem do podporu przodem — siad na prawem udzie — zaczepienie lewej stopy za sobą i wejście do postawy wykrocznej prawą — wykrok lewą ramiona w bok — przenieś ciężar ciała na lewą nogę, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód w górę grzbiet — opad tułowia do wagi na lewej nodze (lewa noga ugięta), lewe ramię w górę, prawe w dół, ręka na biodro — tułów unieś, wykrok prawą, ramiona w dół i w bok — wznieś lewą nogę w tył zewnątrz, ramiona w dół, prawe w górę zewnątrz grzbiet, lewe ramię w dół zewnątrz, dłonie lekko zwinięte palce rąk średni i kciuk dotykają się — wykrok lewą, ramiona w dół — wznieś prawą nogę w tył zewnątrz, lewe ramię w górę zewnątrz grzbiet, prawe ramię w dół zewnątrz — wykrok prawą ramiona w dół i w bok — przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód w górę — opad tułowia do wagi na prawej nodze, (pr. noga ugięta), prawe ramię w górę, lewe w dół, ręka na biodro — tułów unieś, wykrok lewą, ramiona w dół — ćwierćobrotu w prawo na palcach z dostawieniem prawej nogi, ramiona w bok — wymach ramion łukiem dolnym i przodem w górę zeskok w dół do przysiadu podpartego i postawa.

Ćwiczenia na przyrządach.

Drążek na wysokość klatki piersiowej.

Do ćwiczeń przystępuje po trzech ćwiczących jednocześnie.

1. W przysiadzie zwieszonem, rytmiczne unoszenie tułowia.
2. Z przysiadu zwieszonego, rytmiczne powstawanie i przysiady.
3. Z przysiadu zwieszonego, wyskok do podporu przodem i nie zatrzymując się w podporze zeskok do przysiadu.
4. Z przysiadu zwieszonego wyskok do podporu i spad wprzód do przysiadu.
5. Z przysiadu zwieszonego, wymyk przodem do podporu przodem i zeskok do przysiadu.
6. Z przysiadu zwieszonego wyskok do siadu na lewem (prawem) udzie.
7. Z przysiadu zwieszonego, wyskok do siadu z półobrotem w lewo (w prawo).
8. Jak 7. tylko spad do zwieszenia tyłem i przewlek do przysiadu.

9. Jak 8. tylko po spadzie, przewrót w tył.
10. Jak 7. tylko po spadzie, zwieszenie na podudach, oparcie rąk na ziemi i zeskok w tył.

Poręcze na wysokość głowy.

Do ćwiczeń przystępuje po dwóch ćwiczących jednocześnie.

1. Ze zwieszenia postawnego, wyskoki do ćwiczenia leżąc na dalszej żerdzi.
2. Ze zwieszenia leżąc na dalszej żerdzi, przechwyt naprzemianrącz na dalszą żerdź do zwieszenia na podudach..
3. Jak 2. tylko przechwyt równorącz.
4. Ze zwieszenia na podudach przewrotem i oparciem nóg na bliższej żerdzi, zwieszenie leżąc tyłem obunóż.
5. Jak 4. tylko zwieszenie leżąc tyłem jednonóż.
6. Jak 4. tylko zwieszenie na stopach, nogi ugięte.
7. Ze zwieszenia leżąc na dalszej żerdzi, wydźwig do siadu na dalszej żerdzi na jednem udzie.
8. Jak 7. tylko siad tyłem.
9. Jak 7. tylko 1/4 obr. w lewo (w prawo) do podporu leżąc przodem pobok.
10. Jak 9. tylko z podporu leżąc przodem, przeskok kuczny przez jedną żerdź do środka poręczy.

Koń wszerz z łękami.

Do ćwiczeń przystępuje po dwóch ćwiczących jednocześnie — zmieniając po każdym skoku miejsca ustawienia, by ćwiczący przystępowali do ćwiczeń raz na grzbiecie konia chwytając lewą ręką, tylny łęk, drugi raz na karku, ujmując prawą ręką przedni łęk.

1. Wyskok kuczny, zeskok w przód.
2. Wyskok kuczny do postawy, zeskok w przód.
3. Wyskok klęczny, zeskok w tył (w przód).
4. Wyskok klęczny jednonóż,zeskok w tył.
5. Wyskok kuczny i natychmiastowy wyskok w górę z wymachem ramion.
6. Przeskok kuczny.
7. Przeskok kuczno - rozkroczny.
8. Przeskok odwrotny.
9. Przeskok odwrotny z półobrotem.
10. Zeskoki w głąb z przewrotami.

Kółka.

1. W zwieszeniu przodem, wywijania.
2. Wywijanie, zwieszenie przewrotne.
3. Wywijanie, zwieszenie przerzutne.
4. Jak 2., zeskok w tył wykrętem.
5. Jak 3., zeskok w tył wykrętem.
6. Wywijanie, wspieranie na prawem (lewem) podudziu.
7. Wywijanie, zwieszenie leżąc tyłem jednonóż, stopa oparta o sznur lub w kółku.
8. Jak 7., tylko obunóż.
9. Wywijanie, wykręt w tył.
10. Wywijanie, wykręt w przód.

ZABAWY I GRY RUCHOWE.

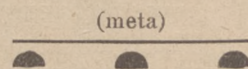
Przenoszenie na barana.

Zastępy z 10—12 chłopców, ustawia się w rzędzie w odległości jednego kroku jeden za drugim. Pierwszego stawia się w odległości 25—30 m. przed zastępem na t. zw. mecie.

Na dany znak wybiega pierwszy zawodnik i biegnie do zastępu, przybiegłszy do zawodnika, stojącego na czele zastępu, odwraca się do niego tyłem i pochyla się nieco w przód. Drugi, gdy tylko pierwszy obróci się do niego tyłem, chwyta go za barki i wyskokiem wsiada mu na plecy, obejmując go nogami w pasie. Pierwszy chwyta go za poduda i biegiem przenosi na swoje poprzednie miejsce, t. j. na metę. Po przybyciu na metę, pierwszy zawodnik pozostaje, a drugi powraca do zastępu, aby w powyższy sposób przenieść następnego, poczem staje za pierwszym.



(meta)



Zwycięży ten zastęp, w którym wszyscy zawodnicy w najkrótszym czasie zdołają przenieść się nawzajem:

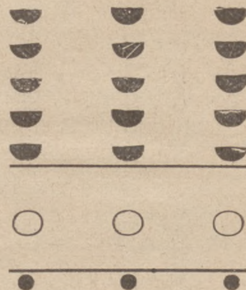
UWAGA: Wybieganie naprzeciw lub nie przyniesienie swego współzawodnika do mety, obniża ocenę.

Bieg z ustawianiemmaczugi.

Zastępy z 10—12 chłopców lub dziewcząt ustawia się w rzędzie w odległości jednego kroku jeden za drugim. Na bie-

żni w połowie drogi pomiędzy metą i celem, ustawia się na podstawce lub kółeczku ciężką (do 500 gr.) maczugę o płaskiej stopie średnicy 6 cm. Cel oznacza się chorągiewką lub innym przedmiotem.

Na dany znak wybiega pierwszy z chłopców do celu, zabierając po drodze maczugę. Po obiegnięciu celu zawodnik powraca, stawia z powrotem maczugę na swoje miejsce, a dobiegłszy do zastępu, uderza w wyciągniętą rękę, stojącego na początku zastępu zawodnika i staje na końcu. Następnie zawodnicy wykonują swój bieg, tak samo jak pierwszy.



Zwycięża ten zastęp, w którym w najkrótszym czasie wszyscy zawodnicy wrócą na swe poprzednie miejsca.

UWAGA: 1. Wybieganie naprzeciw lub przekraczanie choćby jedną nogą linij, pierwej niż poprzednik uderzył w rękę, obniża ocenę.

2. Jeżeli po postawieniu maczugi ta ostatnia przewróci się zanim stawiający dobiegł do mety, musi się on wrócić i postawić ją powtórnie.

3. Przy obieganiu chorągiewki nie wolno się jej dotykać.

F.

UWAGA: W ćwiczeniach wolnych dla druhów VII zlot, ogłoszonych w Dodatku Technicznym Nr. 8—9 zakradły się dwa błędy, które przed przystąpieniem do nauki ćwiczeń wolnych należy poprawić.

Część 2. w takcie VII. 1. powinno być.

1. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewą nogę prostuj do zakroku na palce, ramiona w górę,

2. wykrok lewą na palce, ramiona w bok (dłoń),

3. wytrzymaj.

Część 4. w takcie XV. 1. powinno być.

1. Przystaw prawą nogę i postaw stopę obok lewego kolana na znaku.

JAROSŁAW TABOREK — Rozvrh a cvicebni hodiny žactva. Knihovna cvicitelu sokolskeho žactva svazek IV. str. 110 Praha 1927.

Jest to czwarta część wzorów lekcji gimnastycznych, opracowanych metodycznie na podstawie systemu Tyrsza.

Wzorce lekcyjne przeznaczone dla młodzieży od 11—12 roku życia uzupełnione rycinami, przedstawiają dużą wartość dla kierowników młodocianych zespołów ze względu na bogaty i systematycznie rozdzielony materjał ćwiczebny.

Zgodnie z metodą Tyrsza tok lekcyjny podzielony jest na dwie części:

1. Ćwiczenia wspólne: rzędowe 5 min, wolne 10 min., śpiew (zabawy) 5 minut.

2. Ćwiczenia w zastępach: Każdy zastęp ma przeznaczone po 10 min. na zwieszenia, podpory, skoki i mocowania, igrzyska lub gry ruchowe.

W końcu książki znajdują się tablice, obejmujące rozkład ćwiczeń wspólnych i w zastępach z uwzględnieniem czasu wyznaczonego na lekcję gimnastyczną.

J. F.

Kozioł wszerz.

(Dokończenie).

4. Woltyże zawrotne.

1. Zamach przerzutny.
2. Zawrotka poniż w lewo.
3. Zawrotka powyż w prawo.
4. Zawrotka przerzutna w lewo.
5. Zawrotka przerzutna w prawo.
6. Zawrotka przerzutna w lewo z $^1/_4$ obrotem w prawo.
7. Zawrotka przerzutna w prawo z $^1/_4$ obrotem w lewo.
8. Zawrotka przerzutna w lewo z $^1/_2$ obrotem w prawo.
9. Zawrotka przerzutna w prawo z $^1/_2$ obrotem w lewo.

5. Woltyże odboczne.

1. Zamach odboczny w lewo.
2. Zamach odboczny w prawo.
3. Odboczka w lewo.
4. Odboczka w prawo.
5. Odboczka w lewo z $^1/_4$ obrotem w prawo.
6. Odboczka w prawo z $^1/_4$ obrotem w lewo.

7. Odboczka w lewo, ze stania prostego na rękach.
8. Odboczka w prawo, ze stania prostego na rękach.

nego.

6. Woltyże odwrotne.

1. Wsiad odwrotny okrakiem w lewo.
2. Wsiad odwrotny okrakiem w prawo.
3. Odwrotka okrakiem w lewo.
4. Odwrotka okrakiem w prawo.
5. Odwrotka w lewo.
6. Odwrotka w prawo.
7. Odwrotka w lewo, ze stania prostego na rękach.
8. Odwrotka w prawo, ze stania prostego na rękach.

7. Woltyże przerzutne.

1. Zamach przerzutny z rozbiegu.
2. Zamach przerzutny z miejsca.
3. Przewrót na karku.
4. Przewrót o ramionach ugiętych.
5. Przerzut o ramionach ugiętych.
6. Przewrót o ramionach prostych.
7. Przerzut o ramionach prostych.
8. Przewrót o ramionach ugiętych, dochwyt jednorącz.

8. Wyskoki — przeskoki wolne.

1. Lewa odbija, wyskok — zaskok, w locie rozkrok.
2. Prawa odbija, wyskok — zeskok, w locie poziomka nóg.
3. Lewa odbija, przeskok kuczny.
4. Prawa odbija, przeskok kuczny.
5. Lewa odbija, przeskok rozkroczny.
6. Prawa odbija, przeskok rozkroczny.
7. Odbicie obunóż, wyskok wolny, zeskok z poziomką uóg.
8. Odbicie obunóż, przeskok wolny rozkroczny.

9. Przeskoki.

1. Okroczka w lewo.
2. Okroczka w prawo.
3. Przeskok klęczny.
4. Przewrót na karku.
5. Przewrót o ramionach ugiętych.
6. Przerzut o ramionach ugiętych.
7. Przewrót o ramionach prostych.
8. Przerzut o ramionach prostych.
9. Przeskok lotny, dochwyt barki współćwiczącego.
10. Przerzutponad kozła, dochwyt barki współćwiczącego.

KOZIOŁ WZDŁUŻ.

DLA ZASTĘPU SŁABSZEGO.

Woltyże rozkroczne.

1. Zamach rozkroczny.
2. Wsiad — zesiad wtył.
3. Wsiad — zesiad wprzód z $^1/_4$ obrotem w lewo (prawo).
4. Przeskok.
5. Przeskok z $^1/_4$ obrotem w lewo.
6. Przeskok z $^1/_4$ obrotem w prawo.
7. Przeskok z $^1/_2$ obrotem w lewo.
8. Przeskok z $^1/_2$ obrotem w prawo.

DLA ZASTĘPU ŚREDNIEGO.

Woltyże rozkroczne.

1. Wyskok wolny, w locie rozkrok, odbicie jednonóż.
2. Ze zamachu rozkrocznego, wsiad okrakiem z $^1/_4$ obrotem w lewo.
3. Ze zamachu rozkrocznego, wsiad okrakiem z $^1/_4$ obrotem w prawo.
4. Wsiad w tył w lewo.
5. Wsiad w tył w prawo.
6. Przeskok w tył w lewo (w prawo).
7. Wsiad wolny, odbicie jednonóż.
8. Przeskok wolny, odbicie jednonóż.

Ćwiczenie 1, 2, 3, 4, 5, 6 wykonać ze zamachu przerzutnego.

A. Hamburger.
